

BRANDERUP v praxi

aneb čtení pro přemýšlivé IV.

„Narovnej toho koně! Jak můžeš koně tlačit do práce na dvou stopách, když ještě neumí chodit rovně? Jestli máš mozek v hlavě, tak to dělat nebudeš.“ Toto jsem se dozvěděla, když jsem kdysi byla na semináři s jednou zahraniční lektorkou a pokoušela se o dovnitř plec s šestiletým koněm. Otázník, který se objevil nad mou hlavou, musel být opravdu velmi viditelný, protože se na mě překvapeně zadívala, a pak se mě otázala, zda s tímto tvrzením mám problém. Otázku, jak mám proboha jezdit rovně na křivém koni a proč jí tyto pohyby přijdou tak neakceptovatelně neslušné, mi už nezodpověděla, protože jsem se odmítla s ikonou jezdeckého sportu o tomto tématu dohadovat. Byla jsem přesvědčená, že koně narovnam v budoucnu jen tím, že ho budu ohýbat a rovnat práci na více stopách. Byla jsem ráda, že časem se v mém životě objevili i učitelé, kteří mi touto opovržlivou tezí o ježdění potvrdili.



ⓘ Dohnitř plec na kruhu.

Dnes dostanete výživnou dávku informací, které nebude tak jednoduché shrnout. Uvařte si proto čaj či kávu a ujistěte se, že budete mít dostatek času si některé věty přečíst i vícekrát. Snad vás tento nášup neuspí či dokonce neodradí.

Stranové pohyby = neslušné pohyby?

Koně jsou křiví. My jsme křiví. Když se tyto dvě křivosti sečtou, máte téměř jistotu, že nebudete schopni dojet rovně například z „A“ do „X“ a pozdravit zvědavě rozhodčí v „C“. Narovnaní koně je samozřejmě běh na dlouhou trať a výsledek nikdy nebude a ani nemůže být sto procentní. Což by vás ovšem mohlo naladit i pozitivně, protože pak máte jistotu, že budete mít vždy na čem pracovat.

Každý kůň má jednu zadní nohu podpěrnou a jednu odrazovou. Podobně se pak chovají i plece a přeneseně přední nohy. Gymnastika umožní procvičení, protažení a posílení jednotlivých částí těla a vyvážení těchto dysbalancí. Abyste tedy koně narovnali, je nutné správně diagnostikovat jeho konkrétní pohybové obtíže a stereotypy, jež ho drží v jeho přirozené, křivé rovnováze. V té rovnováze, která není právě vhodná pro jeho budoucí zatížení pod sedlem. Stranové pohyby jsou ideálním řešením, a to i z pohledu budoucího sebrání, protože to je snad nejpřirozenější způsob, jak obě jeho zadní nohy dostat tam, kde je potřebujeme nejvíce, tedy pod těžiště.

Dejme si jeden z jednodušších příkladů. Máme koně, který je od přírody stočený vlevo. Takový kůň bude mít velmi pravděpodobně tendenci svou levou zadní nohu používat jako podpěrnou či nosnou a pravou zadní jako tu, která tělo koně tlačí kupředu. Levá bude ochotná se posunout pod břicho koně, pravá už méně. Pravá přední končetina bude s velkou pravděpodobností přetížená a kůň bude mít tendenci padat na pravou lopatku. Bude mít problém ohnout krk doprava, a to nejspíše už od hlavy. Tzv. „stellning“, neboli korektní sestavení lebky vůči prvnímu obratli v rámci atlantookcipitálního spojení a uvolnění spodní čelisti bude v pohybu jen velmi neochotné.

V takovém případě bude třeba povzbudit pravou zadní nohu, aby došlapovala dále pod tělo, ideálně dovnitř plecí na pravou ruku, traversem na ruku levou a případně reversem na pravém kruhu, stejně jako odlehčení pravé plece a rozhybání krku například kontra-sestavením nebo kontra-dohnitř plecí na levou ruku. Přijde vám to nyní složité a musíte si tento odstavec přečíst vícekrát? Nebojte se, časem budete tyto strategické hry schopni vymýšlet i sami a budou

vám připadat zcela logické. Nutné je ale podotknout, že každý kůň je originál a výše uvedené nelze brát jako sto procentní řešení pro všechny levoruké koně. Vždy narazíte na nějakou nuanci, se kterou se musíte vypořádat jinak.

Co je ale velmi důležité ke stranovým pohybům a jejich náviku říci, je fakt, že pro ně potřebujete jistotu flexibility pohybu kloubů. Pokud se však podíváte na kostru koně, zjistíte velmi záhy, že pro ně příliš stvořen nebyl. Spodní klouby jsou a priori uzpůsobeny pouze k pohybu kupředu a postrádají schopnost se ohýbat do stran, jak jsme tomu zvyklí například u našich kotníků. Aby tedy kůň mohl takový pohyb vyvinout, musí zapojit horní klouby zadních končetin a u těch předních se spolehnout na bezkloubní spojení svých ramen se zbytkem těla. Přední končetiny, jak známo, nejsou totiž spojeny s hrudníkem klíční kostí a ramenním kloubem, jako třeba u člověka, ale pouze vazy a svaly, a tudíž zde jistá míra schopnosti rotačního pohybu existuje.

Kdo ovládá plece, ovládá koně.

Na stranové pohyby si však celý pohybový aparát musí postupně zvyknout, není tedy možné hned na necvičeném koni projít v traversu například celou dlouhou stěnu. Mohli byste tak více pokazit než napravit. Ideální je začít se dvěma až třemi kroky v požadovaném směru a postupně tyto požadavky navyšovat.

Dohnitř plec, aspirin jezdeckví

Dohnitř plec je známá už od dob Pluvinelových a je považována za aspirin jezdeckví. Aby byl aspirin účinný, musí se samozřejmě správně pacientovi podat. A k čemu že je vlastně dovnitř plec dobrá? Inu, má mnoho zcela neoddiskutovatelných přínosů. Jedním z nich je skutečnost, že při tomto cviku kůň prostě musí zatížit vnitřní zadní nohu, která v ten moment došlapuje daleko pod střed břicha koně, tedy pod těžiště, a kůň se tak učí sebe a v budoucnu i vás ve správný moment podepřít. Kůň odlehčuje celý předek (pokud se tedy nejedná o dovnitř plec na kruhu), přičemž vnitřní přední noha je vyburcována k velké aktivitě při křížení vnější přední končetiny a obě vnější nohy k prostornému pohybu ve směru, ve kterém kůň kráčí.

Kdo ovládá plece, ovládá koně. Je to možná až příliš lapidární vyjádření pro fakt, že bez toho, abychom dokázali posunout příď koně, nebudeme ho schopni opravdu efektivně řídit. Možná bychom ale měli začít popisem toho, jak to vlastně má vypadat.

Pozor je třeba si dávat na to, aby kůň skutečně došlapoval na patřičné místo, tedy pod těžiště, jinak se totiž posiluje špatný pohybový stereo-

typ, a to vše bez valného gymnastického efektu.

Nebudu vám tvrdit, že existuje jen jediný možný provedení. Různí trenéři se k tomu, jak moc by měl být kůň na dvou, třech či dokonce čtyřech stopách, staví rozličně. Provedení záleží na tom, čeho chcete u daného koně dosáhnout. Nicméně pojďme si popsat tu nejobyčejnější variantu, která má jistě největší množství zastánců, protože vyváženě posiluje a protahuje to, co u koně potřebujeme jako u jezdeckého zvířete.

Pokud se tedy začnete do běžné jezdecké literatury, dozvíte se něco v tom smyslu, že dovnitř plec je cvik na třech stopách, kdy zadní nohy jdou rovně po původní linii, zatímco plece koně jsou jaksi vychýleny směrem dovnitř jízdárny či zamýšleného obrazce, který zrovna jezdíme, a to tak, že vnitřní zadní noha při pohledu zepředu či zezadu následuje dráhu vnější přední nohy, zatímco vnitřní přední a vnější zadní noha mají samostatné trasy. Kůň je ohnutý směrem dovnitř a je velmi důležité,

aby se neohýbal moc, nebo aby naopak neměl tendenci se kroutit směrem ven. A jak tedy poznám, že je kůň správně ohnutý?

Řekněme, že to není jednoduché. Ohnutí má totiž na trase hlava – ocas několik zálužných lokalit. První z nich je již v minulém článku popsané atlantookcipitální spojení hlavy a páteře, kde musíte být schopni docílit uvolnění spodní čelisti a jejího korektního sestavení vůči prvnímu obratli. Následuje přechod mezi krční a hrudní páteří, kde mají koně tendenci se lámat tzv. „v pleci“. Pak se dostáváme k diskutované hrudní oblasti, kterou má kůň v podstatě neohébnou, a je tedy na pováženu, jak moc je skutečně schopen se ohnout v žebrech, jak po nás mnozí trenéři a dokonce i drezurní rozhodčí nesmyslně požadují! Dalo by se tedy říci, že kůň je schopen se dobře ohnout v krku a relativně dobře v bedrech, jinak je to bída.

Chyb, které můžete v rámci tohoto cviku vyrobít vy či váš kůň, je relativně hodně. Ale kdo nic nedělá, nic nezkaží, a tudíž se ani nic nenaučí. Je tedy třeba zkoušet, kazit a napravovat, abyste u svého příštího koně udělali o to méně chyb. Tvrdá realita, která ovšem vždy bude přítomna v jakémkoliv učebním procesu.

Nejpravděpodobnější chybou, kterou dříve či později společně vyrobíte, bude příliš velké sestavení, jinými slovy, že vám kůň vypadne zádi ven a půjde nechtěně na čtyřech stopách.

Je také jistota, že neudrží korektní sestavení v krku a na své lepší straně se bude mít tendenci „zlomit“ a utéct po vnější pleci nebo vykompenzovat stranový pohyb právě jen



☛ Dohnutí plec.



☛ Ohnutí pouze v krku.

ohnutím krku dovnitř, zatímco nohy si půjdou dále vesele v původní stopě.

Na horší straně se naopak nebude chtít kůň sestavit dovnitř už od prvního obratle, a často tak uvidíte jeho snahu nechat hlavu a první obratle vytočené směrem ven, zatímco vnitřní zadní noha se bude pod tělo podsouvat jen neochotně. K tomu neodmyslitelně patří vytáčení čumáku všemi myslitelnými směry, a to i nežádoucího pohybu za kolmicí.

Další v této nehezce sbírce bude jistě padání na předek při dovnitř pleci na kruhu, které je, jak už bylo řečeno, způsobeno přetížením hrudních končetin z toho důvodu, že tyto opisují menší obrazec než nohy zadní.

A takto bychom mohli pokračovat, ale pojďme dál.

Mnoho pozitiv traversu

Stejně ohnutí, jen diagonálně opačný pohyb. Tedy pokud máme koně v dovnitř pleci, pak není zas tak složité si jej představit se stejným ohnutím v dovnitř zádi, neboli v traversu. Situace je obdobná, jen se najednou kříží zadní nohy a přední zůstávají v původní stopě a kráčejí rovně. Více se nyní namáhá vnější zadní noha. Nicméně je pravda, že řada koní bude mít minimálně zpočátku s traversem větší problém než s dovnitř plecí. A pravděpodobnost, že bude mít tendenci se stočit do protisměru, a vyrobí tak opět dovnitř plec, jen na druhou ruku, se rovná téměř jistotě. Budte proto trpěliví, kůň

si na nové pohyby musí nejdříve zvyknout a do korektního sestavení se postupně protáhnout a posílit zároveň. Je to stejné, jako byste po sobě teď a tady žádali třeba několik baletních kroků. Bude to jisto jistě vypadat velmi neohrabaně až směšně a chvíli vám potrvá (jestli se to ovšem vůbec podaří), než z vás bude elegantní prima-balerína či sólista, kterým diváci sročeně tleskají.

Travers v sobě skrývá mnoho pozitiv. Je to pohyb, který koně nekompromisně procvičuje a při dobrém provedení samozřejmě podsazuje a shromažďuje. Je to také cvik, ze kterého následně vzniká například pirueta. Dá se jezdit na jakékoli linii a je ideální jej vhodně kombinovat

Stálý tlak nemá ve výcviku žádné opodstatnění.

vat s ostatními stranovými pohyby i přechody stejně jako například se školní parádou.

A zase tu máme nepříliš oblíbenou část o chybách, kterých se můžete dopustit a které budou do značné míry podobné těm v dovnitř pleci, protože vycházejí ze stejných biomechanických principů.

Čtyři stopy ani zde nejsou na místě. Pohyb na více než třech stopách totiž znemožňuje koni došlápnout pod těžiště, takže jediné, co tím procvičíte, je schopnost končetin kráčet do strany a snahu koně se vyhnout práci, a to vše bez valného příspěvku k finálnímu korektnímu výsledku. Čtyři stopy volím jen v případě, že se jedná o velmi „zamrzlého“ koně, který má vůbec

problém pochopit, co se po něm žádá a jen na pár kroků, abych při příštím pokusu měla jistotu, že zareaguje a hned upravuji požadavek na třístopý pohyb.

I v traversu se snadno stane, že kůň nebude schopen správně sestavit krční obratle a bude se bránit různým kroucením, ve snaze vyhnout se splnění požadavku.

Kdo umí travers, umí renvers?

Ano, mluvíme-li o rovných liniích. Jediný rozdíl pak je v umístění stěny. Situace se nepatrně mění, když si věc zkomplikujeme zatáčkou. V ten moment totiž nastává chvíle, kdy musíme být

schopni přenést plece koně dovnitř zamýšlené zákruty, zatímco záď míří ven. Při renversu na kruhu nebo v jiných obrazech je ideální příležitost dát maximální prostor vnější zadní noze ve smyslu ohnutí koně. Záď se totiž pohybuje na větším kruhu než před, a je tedy nucena vydat ze sebe při stranových pohybech to nejlepší. V tom spočívá přínos, ale má to i jednu zálnost.

V renversu figurují stejné chyby jako v traversu, ale je zde ještě další komplikace. Při jakémkoliv pohybu, kdy před popisuje menší rádius než záď, tedy při pohybu na křivkách či na kruhu, se velmi snadno dostaneme do situace, kdy kůň padne na předek, což je, budu-li hovořit diplomaticky, nežádoucí, a naším úkolem je, aby-



☛ Travers na 4 stopách.

chom tomu zamezili. Zde má pak velký význam to, jak vysoko kůň nese hlavu. Čím níže, tím více bude mít tendenci padnout na hrudní končetinu, která opisuje nejmenší kroužek. V rámci traversu je to tedy vnější přední, pokud vnější a vnitřní určujeme podle ohnutí koně, nikoliv podle křivky, po které kráčí.

Traverzály nejsou travers na diagonále

Když se lidí na kurzech ptám, jaký je rozdíl mezi traversem a traverzálou, obvykle se dozvím, že traverzála je travers na diagonále. Nicméně to je vskutku mylný dojem. Rozdíl je nasnadě. Zatímco travers spočívá v tom, že přední nohy jsou v původní stopě a záď kráčí šikmo dovnitř zamýšlené linie, a tím pádem se zadní končetiny v pohybu kříží, na traverzále se kříží všechny čtyři nohy.

Do traverzály se v optimálním případě najíždí tak, že uděláte pár kroků v dovnitř pleci, a pak teprve vyrazíte v ústretu diagonále. V tomto případě totiž budete mít optimální sestavení a úhel od stěny.

Případné chyby jsou vcelku nasnadě, protože v momentě, kdy se odlepíte od stěny, musíte být v opravdu dobré rovnováze, abyste se na linii diagonály udrželi bez ztráty květin, y,

bodů či dokonce své jezdecké pověsti. Obvykle dochází k tomu, že vám buď tzv. ujede předek nebo zadek a musíte tak dorovnávat. Stejně tak snadné je ztratit po cestě k cíli korektní ohnutí a sestavení. Kůň bude mít jistě tendenci se jaksí prolomit na druhou stranu, tedy pokud například jedete traverzálu zleva a koně tak máte ohnutého doprava, pak se relativně snadno stane, že najednou děláte jakési pokroucené ustupování na holeň či dokonce jakousi dovnitř plec na levou ruku.

Errare humanum est, neboli lidský faktor, stálý tlak a stereotypní „obtěžování“

Tento odstavec by mohl v klidu zaplnit celé číslo Jezdectví a možná i několik dalších vydání, ale nebudu vás vrhat do deprese ještě před tím, než jste to zkusili, protože záměrem celého seriálu je naopak vzbudit v laskavém čtenáři pozitivní dojem, že pohyb člověka s koněm v harmonii je možný. Takže si vyjmenujeme jen ty nejběžnější lidské chyby, abychom si nejdříve ujasnili, kdo je případně zodpovědný za finální nepovedený produkt naší snahy o tuto lidsko-konšskou symbiózu.

• Zpočátku kůň nebude ochoten udržet uvolněné korektní sestavení a v něm poža-

dované tempo a rytmus. Je jen a jen na nás, abychom mu v tom pomohli. Často se ovšem stává, že vodič a následně jezdec jsou příliš netrpěliví a neurvalí a snaží se koně do patřičného sestavení doslova nacpat. A protože výsledkem má být koně v tomto udržet, uchylují se pak k používání roztodivných obtěžovacích technik, které v konečném důsledku páchají více škody než užítku. Jedním z nejpoužívanějších způsobů insultace koně člověkem je například stálý tlak v otěžích ve snaze koně zafixovat v kýženém sestavení. Je to dozajista rovná a velmi umetená cesta do pekel. Stálý tlak (a mluvíme zde už o několika vteřinách použitého tlaku) nemá ve výcviku žádné opodstatnění stejně jako například neustálé pobízení do každého kroku či jakási parodie na tzv. „poloviční zádrže“ ve smyslu tahání pravou a levou rukou. Chceme přeci po svém koni, aby v konečném důsledku pracoval sám a abychom mu jen dávali lehké instrukce například o změně chodu či směru. Pokud vyvíjíme stálý tlak, nebo děláme cokoliv při každém kroku, kůň na toto nekončící „obtěžování“ následně velmi rychle otupí, a my si tak přidělali těžko odstranitelný problém.

• Další chybou je kupříkladu nesprávná pozice našeho těla vůči koni. Ti jsou mimořádně citliví na jednotlivé tlakové zóny, které jsou někdy nafouknuté i na několik metrů od těla koně a pokud s ním pracujeme téměř v objeti, je relativně složité si najít vlastní rovnováhu a zachovat tak například plynulý a dopředný pohyb. Je to naprosto stejné, jako když s někým tančíte klasické tance. Tanečník tvoří jakýsi rám, v rámci něhož vede tanečnici a je hodně na šikovnosti vedoucího partnera, jestli se vůbec vejdou na tančení parket a zda tanec bude ke koukání. Tady se dostáváme do situace, kdy musíme být schopni rozpoznat, které části našeho těla jsou pro koně určující pro to, abychom mu dali jasný signál pro pohyb dopředu, dozadu či do stran. A to vše v kooperaci s rukou a tušírkou. Jedním z příkladů může být použití našich ramen. Pokud se kupříkladu budu snažit svého svěřence rozejít, zatímco stojím přímo proti němu, bude mít s mou pozicí velký problém a velmi pravděpodobně ani nevykročí, dokud překážku, tedy svá ramena, nevymodeluji jiným způsobem. Je to pro něj naprostá kontradikce. Tušírkou a často i taháním za vodítko říkáte „pojd“ a současně mu svými rameny říkáte „opovaž se rozejít“. Je třeba, abyste si ujasnili, jak se ke koni postavíte, abyste v jeho očích nezbudili zcela opodstatněný dojem, že nemáte páru o tom, co vlastně děláte.

Budme k sobě tedy upřímní a berme své koně hlavně jako vlastní učitele, protože to, jak se kůň chová a jak dobře je vzdělán, je jen a pouze naše zásluha. ☛